

Brève histoire de l'alimentation

Alain Drouard

Le changement des systèmes alimentaires, c'est-à-dire des modes de production et de consommation des aliments, a été considérable au cours de l'histoire. Depuis l'arrivée de l'homme en Europe — il y a 500 000 à 1 000 000 d'années —, il est possible de repérer trois périodes ou trois âges principaux de l'alimentation. Il y eut tout d'abord un âge pré agricole — celui de la cueillette, de la chasse et de la pêche — qui se termina avec les débuts de l'agriculture il y a environ 6 000 ans au Proche-Orient. Puis l'âge agricole dura jusqu'à la révolution industrielle de la fin du XVIII^e siècle. Enfin l'âge industriel se développa au XIX^e siècle avant de s'imposer complètement au XX^e siècle.

Ces trois âges de l'alimentation humaine renvoient à des révolutions techniques, qu'il s'agisse de la domestication des espèces animales ou de la révolution industrielle, et celles-ci ont

permis à leur tour d'accroître la capacité productive et la densité de la population.

L'âge pré-agricole

Cet âge est à la fois le plus long et le plus mal connu de l'histoire de l'alimentation.

L'alimentation est assurée par la cueillette, la chasse et la pêche. Un changement fondamental se produit avec la domestication du feu il y a environ 500 000 ans. Le passage du cru au cuit marque alors la naissance de la cuisine.

La cueillette et la chasse s'accompagnent de la division sexuelle du travail. La chasse au gros gibier est le fait de l'homme tandis que les femmes s'activent à la cueillette et à la cuisson des aliments. Le feu rassemble le clan et structure les groupes humains.

L'âge agricole

L'agriculture apparut plusieurs milliers d'années avant notre ère dans plusieurs régions du monde : le Proche-Orient, l'Asie du Sud-Est et l'Amérique centrale.

Le Croissant fertile entre le Tigre et l'Euphrate est le berceau et le point de départ de la diffusion de l'agriculture dans l'espace méditerranéo-européen.

Le système alimentaire de l'âge agricole ou âge agro-pastoral est caractérisé par l'intégration des actes de production, de distribution et de consommation. L'autoconsommation domestique a été la règle pendant des siècles.

L'extension des surfaces cultivées, l'utilisation des animaux domestiques et la diversification des espèces cultivées sont parmi les changements majeurs de l'âge agricole.

Au néolithique la variété des espèces animales et végétales consommées était déjà considérable. Presque toutes sont sauvages sauf quelques céréales : deux ou trois variétés de blé, le millet, l'orge et certains légumes : lentilles, pois, fèves, choux, navets mais de très nombreuses graines, baies, racines, tiges, feuilles et tous les fruits sont ramassés par cueillette.

En Europe on a assisté au fil du temps — dès le IV^e millénaire avant J.-C. — à l'adoption de plusieurs espèces cultivées et à l'abandon d'une foule de plantes sauvages. Citons parmi les céréales l'épeautre, des blés tendres et très tard vers 1000 avant J.-C. le seigle ; parmi les légumes : plusieurs salades, les salsifis, les artichauts, les cardons, le céleri, la carotte, le panais, l'asperge, le houblon, la betterave.

Après le porc arrivé vers le milieu du V^e millénaire par l'Europe centrale les animaux sont peu nombreux dans l'alimentation de l'homme. Les bovins servent d'animaux de trait et ne sont pas consommés. Il en va de même pour le cheval introduit par les Celtes et que l'on ne mange pas en dehors des sacrifices rituels. Les volailles se répandent en Gaule au cours du VI^e et du V^e siècle avant J.-C. et l'apiculture à partir du II^e siècle. La conquête romaine se traduit par l'apparition de nouvelles plantes et de nouvelles cultures : avoine, pois chiche, mâche, pourpier, melon, pastèque, concombre. Les fruits sont cultivés en vergers : poiriers, néfliers, pêchers, abricotiers, amandiers, pruniers, cerisiers, noyers. L'olivier et la vigne se répandent dans toute la zone méditerranéenne.

Le christianisme a puissamment influencé l'alimentation des hommes du Moyen Âge. La consommation de poisson, l'essor de

la pêche maritime, du commerce et de la conserve du poisson s'expliquent par l'importance du nombre de jours de jeûne — plus d'une centaine chaque année.

Si le paysan se nourrissait de bouillie de céréales, de soupe, de pain « noir » et de quelques aliments « blancs » : lait, fromage, œufs, crème, lait caillé, les élites consommaient elles la viande provenant essentiellement de la chasse. Gibier à poil et gibier à plume étaient servis aux banquets qui réunissaient aussi bien des laïcs (rois, princes, seigneurs) que des ecclésiastiques (archevêques, évêques, abbés). Depuis les croisades les épices y étaient très présentes.

À la suite des Grandes Découvertes on vit apparaître de nombreux produits, plantes et animaux venant d'Amérique, d'Afrique ou d'Asie. Vont ainsi arriver du Mexique le maïs, la citrouille, le piment, le poivron, le dindon ; du Pérou, la pomme de terre, la tomate, le haricot, le quinquina ; du Brésil, le potiron, les topinambours, l'ananas ; d'Afrique, la pintade.

Suivirent à partir du milieu du XVII^e siècle trois boissons « exotiques » : thé, café, chocolat.

L'âge industriel

La Révolution industrielle a bouleversé les conditions de la production agricole. Celle-ci se mécanise et s'intensifie. Le développement des transports terrestres et maritimes grâce au chemin de fer et à la navigation à vapeur, le machinisme agricole, la sélection végétale et animale ont transformé les productions agricoles en productions industrielles. Les aliments cessent d'être des produits bruts pour devenir des produits préparés, prêts à cuire ou à consommer.

Les inventions et innovations techniques donnent naissance à de nouveaux aliments. L'appertisation (ou stérilisation), la pasteurisation, la condensation ont permis l'apparition des nouvelles industries de la conserve et du lait tandis que le froid industriel est à l'origine d'une révolution alimentaire au XX^e siècle avec la surgélation et la congélation des aliments.

Cette évolution va de pair avec la croissance du pouvoir d'achat du consommateur qui elle-même accompagne sur le long terme la croissance économique.

Dans tous les pays industrialisés la ration calorique a augmenté tout au long du XIX^e siècle par suite de l'augmentation de la consommation de tous les aliments. Le niveau de saturation des besoins est atteint à la fin du XIX^e siècle et dès lors la consommation des aliments de base (céréales, féculents et légumes secs) diminue et la consommation des produits d'origine animale, des fruits et des légumes, des corps gras et du sucre s'accroît.

En France, au-delà de la diminution de la consommation de pain (de 700 à 800 g au début du XX^e siècle à environ 150 g de nos jours) et de celle des féculents, au-delà de l'augmentation de la consommation de sucre et surtout des sucres cachés dans les boissons, les biscuits et les glaces (de 19 kg environ en 1920 à 36 kg en 1975), le fait essentiel a été l'augmentation de la consommation de viande rouge. La France est devenue le premier pays consommateur d'Europe. Dans le même temps la part des lipides dans l'apport énergétique augmentait et dépassait les 40 %.

Au XX^e siècle l'essor des industries alimentaires s'est accompagné de changements considérables dans les techniques de production, de transformation et de commercialisation des produits. Après les conserves, les semi-conserves, les surgelés, les plats sous vide

témoignent des changements de nature des aliments intervenus au cours des dernières années. Le consommateur dispose d'aliments service — en anglais *convenient food* — c'est-à-dire des aliments combinant une denrée et un service. Ainsi les pommes de terre peuvent être achetées soit épluchées, prédécoupées ou précuites ou sous forme de chips ou de flocons prêts à se transformer en purée. Il en va de même des salades lavées, séchées et prêtes à l'emploi.

Mais l'industrialisation de l'alimentation a affecté la signification même des aliments. En dépit de leur utilité, les « aliments service » n'ont plus de valeur affective ou symbolique. Il en résulte un sentiment de frustration d'autant plus vif que l'homme ne mange pas que des nutriments mais aussi des symboles, pour reprendre un propos pertinent de Jean Trémolières.

L'industrie agro-alimentaire a su répondre au désir de consommer plus de viande, de produits laitiers, de salades, de légumes et de fruits, de sucre, de charcuterie et de plats cuisinés frais ou sous vide et surgelés. Le productivisme encouragé par les ministres de l'agriculture, les syndicats agricoles et l'Europe a conduit à l'augmentation des rendements agricoles mais au prix de la mécanisation et de l'utilisation massive d'engrais chimiques. Dans les années 1970-1980 le goût des aliments a été sacrifié sur l'autel de la production de masse avant que, dans la dernière décennie du XX^e siècle, les crises de la vache folle, de la dioxine et maintenant des OGM fassent apparaître les limites du système productiviste.

Alors que le problème de la qualité des aliments est posé chaque jour, l'avenir de l'alimentation dépend plus que jamais des choix des consommateurs. Choix de produits bruts ou d'aliments service, choix d'aliments bio ou non, choix de faire ou de ne pas faire la cuisine et donc de consacrer du temps et de l'argent à la préparation des repas. Autant de choix *politiques* puisque,

derrière le produit tout comme derrière l'aliment, dans l'assiette il y a le producteur, l'agriculteur et le pêcheur, et donc un certain mode de production agricole.

Au début du XIX^e siècle, Balzac l'avait dit : « L'alimentation, dans son ensemble est une des parties les plus importantes de la politique et la plus négligée. J'ose même dire qu'elle est dans l'enfance. »

Pour aller plus loin

Barrau J., *Les Hommes et leurs aliments. Esquisse d'une histoire écologique et ethnologique de l'alimentation humaine*, Temps actuels, 1983.

Marseille J. (dir.) *Les Industries agro-alimentaires en France Histoire et performances*, Le Monde Editions, Paris, 1997.

Le mal des extrêmes : sous-alimentation et suralimentation

Christine Glorieux

Sous-alimentation

Les disponibilités alimentaires en moyennes par jour et par individu sur notre planète sont de 2 800 kilocalories, tout à fait suffisantes pour assurer la satisfaction des besoins de chacun (un homme menant une vie normale avec une activité physique moyenne dépense 2 500 kilocalories).

Mais ces moyennes cachent des déficits alimentaires difficiles parfois à saisir et qui touchent 2 milliards d'hommes : la malnutrition.

Plus d'un Terrien sur deux souffre de malnutrition, de sous-alimentation ou de surnutrition et la situation est inquiétante